

Maria de Lourdes de Souza Zemel
Luciana Saddi

———— *série* ————

O que fazer?

R F X E G D W X H A L U Y H F F C
G M K J U O Y R E D X A Z B N A T
Q A I O L U **A L C O O L I S M O** K
A E T Y O P S D F G J K B C X F A
G C Z V K L U T U A R W I O A M N
A E T Y O P S D F G J K B C X F A
G C Z V K L U T U A R W I O A M N
D T N U Y X Z Q T P G H K A V B O
F H T N P M I T R Y V X D V L U T
A S K Y H N J M Q R Y B A C Y P D
G B L U C H E R H A X T I W I S F
M F L G T B N A F S M K A B U A P

SÉRIE *O QUE FAZER?*
ALCOOLISMO

Blucher

SÉRIE *O QUE FAZER?*
ALCOOLISMO

Maria de Lurdes de Souza Zemel
Luciana Saddi

Coordenadoras da série

Luciana Saddi

Sonia Soicher Terepins

Susana Muszkat

Thais Blucher

*Agradecemos à amiga Silvia Brasiliano
por sua preciosa revisão técnica.*

Série O que fazer? Alcoolismo

© 2015 Maria de Lurdes de Souza Zemel & Luciana Saddi

Luciana Saddi, Sonia Soicher Terepíns, Susana Muszkat, Thais Blucher (coord.)

Revisão Técnica: Silvia Brasileiro

Editora Edgard Blücher Ltda.

Blucher

Rua Pedroso Alvarenga, 1245, 4º andar
04531-934 – São Paulo – SP – Brasil
Tel.: 55 11 3078-5366
contato@blucher.com.br
www.blucher.com.br

Segundo o Novo Acordo Ortográfico,
conforme 5. ed. do Vocabulário
Ortográfico da Língua Portuguesa,
Academia Brasileira de Letras, março
de 2009.

É proibida a reprodução total ou parcial
por quaisquer meios sem autorização
escrita da Editora.

Todos os direitos reservados pela Editora
Edgard Blücher Ltda.

FICHA CATALOGRÁFICA

Maria de Lurdes de Souza Zemel
Alcoolismo / Maria de Lurdes de
Souza Zemel, Luciana Saddi; coordenação
de Luciana Saddi, Sonia Soicher Terepíns,
Susana Muszkat e Thais Blucher; revisão
técnica de Silvia Brasileiro. – São Paulo:
Blucher, 2015.

(O que fazer?)

Bibliografia
ISBN 978-85-212-0975-1

1. Alcoolismo 2. Alcoolismo –
Tratamento – Prevenção 3. Alcoólatras –
Aspectos psicológicos I. Título II. Zemel,
Maria de Lurdes de Souza III. Brasileiro,
Silvia IV. Série

15-1088

CDD-616.861

Índices para catálogo sistemático:

1. Alcoolismo

Conteúdo

<i>A série O que fazer?</i> <i>Luciana Saddi</i>	11
<i>Apresentação</i> <i>Maria de Lurdes de Souza Zemel</i>	13
<i>Apresentação</i> <i>Dartiu Xavier da Silveira</i>	15
<i>Prefácio</i> <i>E. A. Carlini</i>	17
Introdução	19
1. Uso e abuso	25
2. O álcool e seu uso	29
2.1 Dependência	32
3. Abstinência	37
4. Uso do álcool nos rituais e os rituais de uso	41
4.1 Ritual de uso e uso ritual	42
5. Alcoolismo e moralidade	43
6. Prevenção	45
7. Compreendendo o dependente	49

8. Grupos de risco	53
8.1 Jovens	53
8.2 Aposentados	57
8.3 Mulheres	58
9. A família	63
10. A despedida do álcool e as recaídas	69
11. Problemas decorrentes do uso do álcool	73
12. Os tratamentos	79
12.1 Internação	79
12.2 Tratamentos medicamentosos	80
12.3 Grupos de autoajuda	81
12.4 Terapias cognitivas comportamentais ou Intervenção Breve	82
12.5 Terapias grupais	82
12.6 Terapias familiares	83
12.7 Psicanálise ou psicoterapia dinâmica	84
12.8 Qual tratamento indicar?	85
13. Recomendações	87
14. Conclusão	93
Apêndice I - Filmes que recomendamos	103
Apêndice II - Livros que recomendamos	107
Apêndice III - Instituições de informação e atendimento	109
Referências bibliográficas	113

*“O contrário da dependência
não é a abstinência,
mas a liberdade.”*

Dartiu Xavier da Silveira

A série *O que fazer?*

A série *O que fazer?* nasceu de uma dupla necessidade: divulgar de forma coloquial e simples o conhecimento psicanalítico e científico, normalmente restrito à clínica particular, e auxiliar o público leigo a entender determinadas situações e buscar soluções para seus dramas cotidianos.

A Psicanálise tem mais de 100 anos de experiência em diferentes formas de atendimento. Ela é bastante reconhecida pelo sucesso dos resultados e por um conjunto sólido de reflexões a respeito das questões humanas. Acreditamos que temos muito a contribuir com a sociedade de modo geral. Esta série de livros é a prova do desenvolvimento e crescimento de nosso ofício.

Compartilhar dados confiáveis, fornecidos por um profissional capacitado, sobre problemas atuais nas áreas de saúde, educação e família é o nosso objetivo.

Afinal, quem não se sente perdido, sem saber o que fazer, em meio a tanta informação dispersa e disparatada nos mais tradicio-

nais meios de comunicação e nas redes sociais? A série *O que fazer?* procura criar um guia, uma espécie de orientador científico – que ultrapasse a mera lista de informações –, possibilitando a compreensão ampla e profunda de determinada situação ou questão, pois acreditamos que compreender está a meio caminho de solucionar. Contudo, não se engane: estes não são livros de autoajuda, pois solucionar nem de longe é sinônimo de resolver e, muitas vezes, significa apenas aprender a conviver com o que pouco podemos modificar. Mesmo assim, é melhor percorrer um trajeto difícil se este estiver devidamente iluminado.

Luciana Saddi

Apresentação

Se você comprou este livro, sem dúvida tem interesse por este assunto; seja porque alguém próximo a você vive o problema do uso de álcool, seja porque percebe que essa é uma questão social importante e é preciso que tenhamos informações científicas corretas.

Apresentei o problema da forma como o tenho vivenciado na minha clínica durante mais de 40 anos de trabalho. Exemplifico a abordagem com muitas das experiências que tive, tomando cuidado para dar aos implicados nomes fictícios e transformar suas histórias em modelos e não em histórias verdadeiras.

Junto com a coautora, apresento a questão do uso e do uso problemático do álcool, destacando que o indivíduo é o fator mais importante dessa equação e vendo-o à luz dos conhecimentos psicanalíticos.

Não é o propósito deste livro esgotar o assunto, que precisa de constante atualização, mas oferecer uma base para o leitor compreender suas principais implicações. Esta obra tem a vocação de

ser um agente na prevenção do abuso do álcool, pois, ao esclarecer os inúmeros fatores envolvidos nessa problemática, convida o leitor a pensar o tema e a quebrar preconceitos.

Espero que você, leitor, possa me acompanhar no caminho do conhecimento e enfrentar, junto comigo, o trabalho de tratar o abuso e a dependência do álcool com menos preconceito e mais respeito com quem sofre desses problemas.

Maria de Lurdes de Souza Zemel

Apresentação

Existem muitas obras a respeito de álcool e alcoolismo. Por se tratar de um tema ao mesmo tempo complexo e cercado de concepções errôneas e preconceituosas, esses textos tendem a apresentar visões muito parciais ou equivocadas sobre o assunto.

O uso do álcool encontra-se amplamente disseminado em todo o mundo, particularmente no Ocidente. A grande maioria dos consumidores utiliza essa droga lícita de forma controlada, o que pode vir a ser até mesmo benéfico para a saúde. Em contrapartida, uma minoria desenvolve padrões de uso inadequados, o que acaba por levar a consequências nocivas e, às vezes, desastrosas para o usuário. Assim, aprendemos que o álcool, como qualquer outra droga, não é algo bom ou mau em si mesmo. O que vai ser decisivo no encontro com esse produto é a relação que estabelecemos com ele. Desta forma, importa não apenas a substância, mas também o indivíduo e o contexto em que se dá esse encontro. Sem esta equação de três fatores (indivíduo, substância e meio ambiente), não se pode apreender o fenômeno na sua totalidade.

Maria de Lurdes de Souza Zemel e Luciana Saddi nos oferecem aqui um texto conciso, porém abrangente sobre o alcoolismo. Sem perder a dimensão da importância dos múltiplos fatores relacionados ao estabelecimento do uso abusivo ou da dependência, conseguem transmitir algo que é essencial ao fenômeno: o ser humano. A dependência não é algo que nos acomete de fora para dentro, como uma doença infecciosa, trata-se muito mais de um processo ativo no qual o usuário de álcool busca um estado alterado de consciência de forma compulsiva e descontrolada — tanto que as autoras destacam que o dependente se distingue do usuário pela perda de capacidade de controle da sua relação com o produto.

O conceito de alcoolismo como doença, em uma concepção simplista, traz o risco de excluir a singularidade do indivíduo na compreensão de um comportamento dependente. Mais do que uma doença em si, a dependência do álcool deveria ser vista como o sintoma de algo disruptivo na organização daquela personalidade. E esta dimensão psíquica pode ser mais adequadamente valorizada através da compreensão psicanalítica daquele ser em sofrimento. Mais do que apenas um comportamento destrutivo, a dependência seria uma forma de organização psíquica que se fez necessária para a sobrevivência daquela pessoa em um dado momento de sua vida. O problema é o preço que o usuário tem a pagar por esta solução de dependência: a perda da sua liberdade. Afinal, o que diferencia o usuário do dependente é a impossibilidade de escolha.

Dartiu Xavier da Silveira

Psiquiatra, analista junguiano; professor livre-docente do Departamento de Psiquiatria da Universidade Federal de São Paulo

Prefácio

Luciana Saddi e minha querida amiga Maria de Lurdes de Souza Zemel (Lurdinha) pediram que eu escrevesse uma introdução para o livro *O que fazer? Alcoolismo*.

Reconheço que não domino muito da área da psicanálise, a não ser o entusiasmo incontido de Freud pela cocaína medicinal e sua frase excepcional de que “o ser humano inventou a ciência para explicar o mundo, a arte para embelezá-lo e a droga para suportá-lo”.

E as autoras falam com propriedade do assunto – o alcoolismo –, pois têm muita experiência clínica com pessoas que sofrem com problemas causados pelo excesso de consumo de bebidas alcoólicas.

Com uma linguagem muito esclarecedora, o texto leva o leitor a enxergar o usuário de álcool sob uma perspectiva plena de humanismo e respeito e sem utilizar o estigma do preconceito que nossa sociedade vê no ser humano que vive as consequências negativas do consumo indevido de álcool.

De maneira incisiva, o livro esclarece que a atenção deve ser dirigida não à bebida alcoólica que o homem usa, mas ao homem que usa a bebida alcoólica em excesso, o que, pode-se afirmar, caracteriza um estilo freudiano.

Certamente todos se beneficiarão da leitura deste agradável e útil livro.

E. A. Carlini
Prof. Emérito
Unifesp/EPM

Introdução

O homem sempre usou drogas ao longo da história, em especial o álcool. Na antiguidade, elas tiveram um papel decisivo na constituição das religiões, pois eram consideradas facilitadoras da comunicação com os seres divinos. Posteriormente, foram usadas a fim de auxiliar alguns rituais e também como elemento para fortalecer a solidariedade grupal.

Sempre acompanhando a evolução dos povos e suas especificidades culturais, o álcool e outras drogas ainda são usados de forma recreativa pela maioria das pessoas e de forma ritualística por alguns grupos. No entanto, estudos mostram que uma importante parte da população jovem e adulta substituiu o uso recreacional por um nocivo ou prejudicial, que pode vir a acarretar sérios problemas físicos, psíquicos ou sociais.

Em linguagem comum, droga significa coisa ruim, sem qualidade. Já em linguagem médica, droga é sinônimo de medicamento. Antigamente quase todos eles eram feitos à base de vegetais, e daí veio o termo *droog* (holandês antigo), que significa “folha seca”.

Hoje, a medicina define droga como qualquer substância capaz de modificar a função dos organismos vivos, resultando em mudanças fisiológicas ou de comportamento. Por exemplo: uma substância faz com que as células do nosso cérebro (neurônios) fiquem mais lentas (modificação da função) e, como consequência, a pessoa fica mais “mole”, mais devagar (mudança do comportamento).

Drogas psicotrópicas, as que nos interessam aqui, são aquelas que atuam alterando de alguma maneira o nosso psiquismo. Se pensarmos na palavra psicotrópico, verificamos que ela é composta de psico + trópico. PSICO é uma palavra grega que se relaciona com nosso psiquismo (psico = alma, espírito, mente), e TRÓPICO aqui se refere ao termo tropismo (trópico = atração por). Assim, fica mais fácil entender a definição apresentada anteriormente.

Existem diversas drogas psicotrópicas que alteram nosso psiquismo em diferentes direções, e cada uma dessas substâncias provoca um efeito. Dividimos-las em três grandes grupos, conforme sua ação no Sistema Nervoso Central (SNC):

1. Depressoras da Atividade do Sistema Nervoso Central diminuem a atividade do cérebro.
2. Estimulantes da Atividade do Sistema Nervoso Central aumentam ou estimulam a atividade do cérebro.
3. Perturbadoras da Atividade do Sistema Nervoso Central provocam mudanças qualitativas na atividade do cérebro.

CLASSIFICAÇÃO DE ACORDO COM A AÇÃO NO SNC

Depressores da Atividade do SNC:

- *Álcool.*
- *Soníferos ou hipnóticos* (drogas que promovem o sono); barbitúricos, alguns benzodiazepínicos.
- *Ansiolíticos* (acalmam; inibem a ansiedade). As principais drogas pertencentes a essa classificação são os benzodiazepínicos. Exemplos: diazepam, lorazepam etc.
- *Opiáceos ou narcóticos* (aliviam a dor e dão sonolência). Exemplos: morfina, heroína, codeína, meperidina etc.
- *Inalantes ou solventes* (colas, tintas, removedores etc.).

Estimulantes da Atividade do SNC:

- *Anorexígenos* (diminuem a fome). As principais drogas pertencentes a essa classificação são as anfetaminas. Exemplos: dietilpropina, fenoproporex etc.
- *Cocaína, crack ou merla.*

Perturbadores da Atividade do SNC:

– De origem natural –

- *Mescalina* (do cacto mexicano).
- *THC* (da maconha).
- *Psilocibina* (de certos cogumelos).
- *Lírio* (trombeteira, zabumba ou saia-branca).

– De origem sintética –

- *LSD-25.*
- *Ecstasy* (“*Êxtase*”).
- *Anticolinérgicos* (*Artane, Bentlyl*).

Todas as drogas psicotrópicas causam dependência psíquica, e algumas somente dependência física, mas hoje em dia não se faz mais essa distinção, pois considera-se que elas geram dependência. Exemplo:

A. é um jovem de 27 anos que bebe abusivamente. Bebe eventualmente durante a semana, mas sempre exagera nos finais de semana. Aos sábados, a atividade de beber se inicia na hora do almoço e dura até o final da noite; no domingo, isso se repete. Ele não consegue cumprir sua atividade profissional na segunda pela manhã, porque está sempre muito enjoado e “empapuçado”; passa a segunda-feira fazendo uma desintoxicação pessoal (“bebo muita água e faço atividade física para desinchar”). O final de semana também não inclui o contato com os amigos, porque eles têm outros interesses além da bebida. Ao se encontrar com alguma menina, nunca lembra o que realmente “rolou” - “então prefiro ficar sozinho para não dar vexame”.

Dependência – Caracteriza-se pela perda do controle do uso e por prejuízos nas diversas esferas da vida: pessoal, familiar, trabalho, lazer, jurídica etc.

Abstinência – São sinais físicos (cãibras, dores de cabeça) ou psíquicos (ansiedade, depressão) que acontecem pela interrupção do uso da droga.

Tolerância – É o estado do organismo ou do psiquismo em que a quantidade de droga precisa ser aumentada para que se obtenha o prazer anterior.

Esses três fatores (tolerância, abstinência e dependência) têm relação com o tipo de droga consumida e também com o estado físico e psíquico de quem a usa. Exemplo:

P. é um jovem de 17 anos. Está muito magro e muito deprimido, não frequentou a escola no último ano. A mãe de P. se suicidou. Ele usa diariamente maconha há 2 anos, em uma quantidade tão grande que precisou reduzir o uso para poder ser medicado. Sempre que tenta parar de consumir a droga, fica muito irritado e agressivo. Essa irritação é sua justificativa para não sair de casa e ir para escola. P. não consegue associar esse estado nem com o uso abusivo da droga, nem com a falta dela na segunda-feira; sempre explica sua irritação como resultado da solicitação do seu pai pedindo que ele levante alguns minutos antes do horário, por exemplo.

A maconha causa dependência, e P. está dependente. Ele usa a droga como uma forma de medicar sua depressão e, quando não pode consumi-la para ir à escola, por exemplo, sua irritação aparece, e isso é a justificativa de continuação do uso.

Além da classificação das drogas por sua ação no SNC, podemos classificá-las de acordo com a lei. Neste sentido, elas podem ser lícitas ou ilícitas.

CLASSIFICAÇÃO DE ACORDO COM A LEI

Drogas Lícitas:

- *Álcool*
- *Tabaco*

Drogas Ilícitas:

- *Maconha*
- *Cocaína*
- *LSD-25*
- *Anfetaminas*
- *Ecstasy* (“Êxtase”)

Do ponto de vista da lei, podemos usar e abusar somente das drogas lícitas.

1. Uso e abuso



Figura 1.1 – Uso, abuso e dependência.

Podemos usar de modo seguro todas as drogas. Os fatores que nos fazem sair da etapa do uso para a etapa de dependência, tanto das drogas lícitas como das ilícitas, são inúmeros. Vejamos alguns:

- Tipo de droga – por exemplo: para que, do ponto de vista físico, uma pessoa fique dependente do álcool, é preciso que ela faça uso dele insistentemente durante muito tempo. Assim, esse hábito pode logo se instalar e conduzir mais rapidamente ao abuso e, conseqüentemente, à dependência.
- Nosso estado físico – por exemplo: por sua constituição física, uma mulher fica muito mais exposta à dependência do álcool que um homem. Um usuário de crack que vive no submundo da crackolândia está muito mais prejudicado que um usuário de crack que se alimenta e vive em boas condições de higiene.
- Nosso estado psicológico – pense em uma situação extrema como a da guerra, em que existe grande oferta de drogas e muita necessidade de se obter alívio para o sofrimento e a precariedade da vida. Há muitos outros casos em que podemos recorrer ao uso de droga, como o de doença grave, ou de dor física e psíquica diante, por exemplo, da morte de um ente querido. Entretanto, há estados de depressão ou de euforia e até mesmo abandono que se instalam sem que haja alguma circunstância ou ocorrência externa como disparador.

O grande problema é que cada um de nós vai se constituindo no transcorrer do tempo e no decorrer das experiências. Alguns criam ou têm naturalmente mais condições que outros para lidar com as diversas situações da vida; essas possibilidades diferem muito de pessoa para pessoa, e não existem dados que mensurem quantas doses podemos usar de cada droga com a garantia de que não ficaremos dependentes. Contudo, existe a possibilidade de,

ao examinarmos nossas características pessoais, prevenirmos os futuros problemas decorrentes do consumo de alguma droga. O autoconhecimento e a autoavaliação são ferramentas que usamos para saber se estamos ultrapassando algum limite, para entender o que estamos fazendo com nossas vidas. As psicoterapias são instrumentos que nos auxiliam nesse caminho.

A grande chance de prevenção está na habilidade de cada indivíduo de conhecer suas capacidades e contar com elas, assim como na de perceber suas incapacidades e pontos frágeis para se defender delas. Chamamos isso de recursos pessoais para lidar com os problemas, e esses recursos podem ser desenvolvidos mediante ajuda especializada.

Quadro 1.1 – Fatores de risco e de proteção, vulnerabilidade e resiliência

Fatores de risco – São os que convergem para a construção das circunstâncias do consumo abusivo, tornando a pessoa mais vulnerável a ter comportamentos que podem levar a esse uso.

Fatores de proteção – São os que colaboram para que o indivíduo, mesmo tem contato com a droga, tenha condições de se proteger, ou seja, trata-se do que contrabalançam as vulnerabilidades.

Vulnerabilidade – É um aspecto pessoal ou grupal que é “nevrálgico”, o que chamamos de “nosso ponto fraco”. Uma pessoa que teve pais alcoolistas, por exemplo está em depressão e começa a beber é mais vulnerável a ter uma dependência instalada do que outra que não tenha o antecedente.

Resiliência – Do ponto de vista psicológico, resiliência é a capacidade de cada pessoa de vencer ou superar as adversidades da vida (como o uso nocivo de drogas, por exemplo).

Já sabemos hoje o que são situações de risco, o que são situações de proteção de cada indivíduo ou de cada família, ou ainda de algumas culturas. Na página anterior, vemos um quadro com definições que nos ajudam a entender como pensar em prevenir ou identificar as possibilidades e os limites de cada um diante do uso do álcool.